介護保険だより

No. 54

65歳のための はつらつ講座開講中

箕輪町では、65歳の誕生月の方を対象に、毎月1回「はつらつ講座」を開講しています。

65歳は、介護保険の第1号被保険者（40歳から64歳までの方を第2号被保険者というのに対し、65歳以上の方を第1号被保険者といいます）としての資格を得て、介護保険証の交付を受ける節目となる大切な年です。

「はつらつ講座」は、この節目に、これからの生活をますます健康で、はつらつと過ごすために、ご自分の健康をあらためて見つめなおす良い機会となるよう企画したものです。

介護保険のしくみや制度を簡単にご説明させていただいた後、健康運動指導士を講師に、介護予防・転倒予防のための軽運動を行なっています。また、町保健師による健康チェックや健康相談も行なっています。

加齢とともに身体的な衰えや、体の変調により、体力・筋力・脚力等が低下し、転倒による骨折で寝たきりになる高齢者が増えていることも現実です。転倒を防ぐことは、寝たきりの予防でもあります。ころばぬ先の杖は、日頃からの心がけが大切です。

「はつらつ講座」では、こうした転倒予防のための軽運動の一例をご紹介、実践しています。

65歳を迎えるにあたり、これからの生活をはつらつとお過ごしいただくために、また、既に介護サービスをご利用になられている方も、できる限りご自分の能力を十分に生かして自律した生活を営むことができるよう、ご自身の健康についてあらためて見つめなおす良い機会です。是非ともこの講座にご参加ください。

対象となる方には事前にハガキで日程をお知らせしています。都合で欠席されても、翌月参加いただくこともできます。また、対象月でなくても、希望により参加できます。その場合は事前に福祉課までご連絡ください。

毎月第2木曜日に開講中です。どうぞお気軽にご参加ください。

◉今後の日程

・日時
10月9日(木)
11月13日(木)
12月11日(木)
いずれも午後1時から

・場所
町文化センター　学習室

◉問い合わせ先
福祉課高齢者福祉係
☎79・3111（内線121）

9月15日(月)から10月14日(火)まで 秋の農作業安全運動月間です

最近、農業機械の大型高性能化、農作業に従事する方の高齢化や女性の増加などに伴って、農業機械による農作業中の事故が多発しています。

農作業事故は、ちょっとしたことを注意すれば未然に防ぐことができます。注意して作業をしましょう。

①取扱説明書をよく読んで正しい技術を身につけよう

②機械の点検・整備は、エンジンを止めてから

「機械が動いていたら手を出すな」

③日常点検・定期点検を忘れずに

操作系統ＯＫ！
油圧系統ＯＫ！
オイルＯＫ！

④だろう運転はやめ、操作は確実に行う

⑤服装は作業に合わせ、きちんとしたものを着用する

正しい服装とは
ヘルメット
活動的な服装
袖口ピシッ！
安全グツ
裾もキッチリ

◉問い合わせ先　農林課農務係　☎79・3111（内線165・166）